

# COMEDOR Saludable

Doble opción  
de primer plato

Noviembre  
SAN IGNACIO

3 LUNES

- Pasta con verduras
- Patatas guisadas con verduras
- Filete de merluza en salsa de puerros
- Fruta fresca

10 LUNES

- Macarrones con tomate casero
- Borraja con patatas
- Lomo a la plancha con fritada
- Fruta fresca

17 LUNES

- Arroz con tomate casero
- Lentejas con verduras
- Granadero con limón
- Fruta fresca

24 LUNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Albóndigas en salsa española
- Fruta fresca

LUNES

4 MARTES

- Sopa de verduras y fideos
- Acelgas con patatas
- Croquetas con lechuga
- Fruta fresca

11 MARTES

- Acelga con patatas
- Patatas a la riojana
- Filete de merluza al horno con refrito de ajos
- Fruta fresca

18 MARTES

- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Judías verdes con patatas
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

25 MARTES

- Lentejas con verduras
- Crema de espinacas
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Fruta fresca

MARTES

5 MIÉRCOLES

- Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- Judías verdes con patatas
- Granadero con limón
- Fruta fresca

12 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- Judías verdes con patatas
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos
- Fruta fresca

19 MIÉRCOLES

- Brócoli al ajillo
- Crema de coliflor
- Ternera guisada
- Yogur natural

26 MIÉRCOLES

- Macarrones con tomate casero y queso
- Acelgas con patata
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

MIÉRCOLES

6 JUEVES

- Brócoli al ajillo
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Paella de carne
- Fruta fresca

13 JUEVES

- Pochas con verduras
- Arroz con verduras
- Filete de platija al horno con limón
- Yogur natural

20 JUEVES

- Macarrones a la carbonara
- Espinacas gratinadas
- Merluza en salsa verde
- Fruta fresca

27 JUEVES

- Garbanzos con verduras
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada
- Yogur natural

JUEVES

7 VIERNES

- Alubias blancas
- Crema de calabacín
- Escalopín de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- Yogur natural

14 VIERNES

- Sopa de cocido
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Cocido de garbanzos tradicional
- Fruta fresca

21 VIERNES

- Garbanzos con verduras
- Ensalada variada (lechugas variadas, atún y huevo cocido)
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta fresca

28 VIERNES

- Brócoli con patata
- Patatas guisadas con verduras
- Granadero con limón
- Fruta fresca

VIERNES



COMEDOR  
Saludable

Estos menús pueden contener  
alérgenos. Para más información:  
departamentonutricion@  
tallunce.com RD126/2015

2025

www.comedorsaludable.com  
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

## Complementando el menú escolar de forma saludable

### BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. Los alimentos **ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

#### Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

#### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

#### Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks



#### Sabores de temporada para nutrir, aprender y disfrutar

Aunque algunos días parezca que el otoño se resiste, noviembre nos recuerda que el frío y el invierno están cerca. La disminución de la luz y la oscilación de las temperaturas entre el día y la noche nos advierten de la transición estacional. Con ella, vuelven también los resfriados y las gripes, por lo que fortalecer nuestro sistema inmunológico se convierte en prioridad.

La naturaleza, sabia como siempre, nos brinda los alimentos perfectos para esta época, que no sólo nutren, sino que también reconfortan: raíces llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes, perfectas para mantenernos cálidos y fuertes. Junto a productos de septiembre y octubre como granadas, uvas, caquis, membrillos, castañas, boniatos, calabazas y espinacas, noviembre nos trae coles, remolachas, cardos, champiñones, puerros, mandarinas, kiwis y chirimoyas.

Se pueden disfrutar crudos en ensaladas, al horno, al vapor o formando parte de sopas, purés, guarniciones, arroces, pastas y legumbres. Cierto que no todos estos alimentos tienen buena reputación entre el público infantil, pero “la cuchara” puede convertirse en nuestra gran aliada, ya que los niños y las niñas suelen preferir estas preparaciones. También en recetas creativas como albóndigas, hamburguesas vegetales o tartas podemos sorprenderles... y sorprendernos a su vez. Un consejo: dejemos de preocuparnos por la cantidad que comen y cuidemos la calidad de lo que ponemos en nuestros pucheros y fogones. **Lo importante no es cuánto coman, sino la calidad de los nutrientes que reciben.**

Además, esas tardes frías de noviembre nos invitan a disfrutar de la cocina. Involucrar a los niños y las niñas en pequeñas tareas —remover, lavar, decorar o repartir los ingredientes— son gestos sencillos, pero que, compartidos, se convierten en momentos de verdadero aprendizaje. Les ayuda a conocer los diferentes alimentos, desarrollar hábitos saludables y ganar confianza en sus elecciones, y se transforma también en momentos de complicidad y alegría para todos. Comer de temporada puede convertirse así en una experiencia divertida y llena de descubrimientos, mientras ellos y ellas aprenden a valorar los alimentos y a cuidar de sí mismos.

